

Manuel sur la tolérance à l'incertitude liée à la COVID-19

Un guide pour accepter vos
émotions, tolérer
la détresse et vous épanouir



Dre Sachiko Nagasawa

www.baypsychology.ca



BAY PSYCHOLOGY

Comme plusieurs d'entre vous, je ressens de l'anxiété face à toutes les incertitudes associées à la pandémie de COVID-19. Nous aimons la stabilité, la routine et le sentiment de contrôle sur notre environnement et éprouvons un stress énorme lorsque nos habitudes sont perturbées. Le présent manuel est pour moi une tentative de reprendre le contrôle en redonnant aux personnes courageuses, avec lesquelles je travaille, et à la communauté dans son ensemble. C'est aussi une invitation à acquérir des compétences qui aident à atténuer et à mieux gérer le stress et l'anxiété.

Une grande partie de mon travail avec les clients consiste à remplacer les stratégies d'adaptation inefficaces par des stratégies plus saines. Bien que nous ayons peu de contrôle sur la pandémie actuelle, il est utile de se concentrer sur le contrôle dont nous disposons, par exemple, en suivant les recommandations des responsables de la santé, notamment : se laver les mains fréquemment, pratiquer la distanciation physique et éviter de se toucher les yeux, le nez et la bouche (veuillez consulter l'Organisation mondiale de la santé, Santé Canada et le ministère de la Santé de l'Ontario pour obtenir des informations fiables et précises sur la COVID-19). Même si nous allons tous vivre des changements importants, nous pouvons quand même mettre en pratique la résilience et la vertu grâce à des mécanismes d'adaptation efficaces.

J'ai créé ce manuel pour vous aider à gérer les émotions fortes qui se manifesteront pendant cette période difficile, et ce, à l'aide d'une forme de traitement psychologique appelée thérapie comportementale dialectique (TCD). La TCD est une intervention fondée sur des « des données probantes qui aide les individus à reconnaître leurs émotions et à acquérir des compétences pour mieux les gérer. Le contenu du présent manuel est tiré de sources diverses telles que l'ouvrage de la Dre Marsha Linehan, DBT Skills Training Handouts and Worksheets, les feuilles de travail du Centre for Clinical Interventions le site Web sur la COVID-19 du CAMH, les travaux de la Dre Kristin Neff sur l'autocompassion, et ma propre expérience clinique en matière de thérapies dialectiques et axées sur les émotions.

La pandémie actuelle vous donne l'occasion d'acquérir de nouvelles compétences pour accepter vos émotions, tolérer la détresse et aller de l'avant avec assurance, même si vous ne savez pas ce qui vous attend. Nous sommes tous dans le même bateau, et j'espère que nous pourrions nous regrouper en tant que communauté pour offrir notre soutien, notre compassion et notre bonté en ces temps exceptionnels.

Sachi

Sachiko Nagasawa, H.B.Sc., M.A., Ph.D., C. Psych.

TABLE DES MATIÈRES



"Mon but dans la vie n'est pas simplement de survivre, mais de m'épanouir; et de le faire avec une certaine passion, une certaine compassion, un peu d'humour et de style."

~Maya Angelou~

- CHAPITRE 1 : COMPRÉHENSION DE LA DÉTRESSE ÉMOTIONNELLE ET PLANIFICATION DU MIEUX-ÊTRE
- CHAPITRE 2 : RÉGULATION ÉMOTIONNELLE
- CHAPITRE 3 : ACCEPTATION RADICALE
- CHAPITRE 4 : ATTÉNUATION DE LA DÉTRESSE ÉMOTIONNELLE
- CHAPITRE 5 : AUTOCOMPASSION

INSTRUCTIONS : J'ai créé ce manuel dans le but d'y inclure des informations sur des compétences pratiques qui vous aideront à vous épanouir dans l'incertitude. Les exercices qu'il renferme peuvent être faits individuellement, mais de préférence en collaboration avec votre psychologue ou un autre professionnel de la santé mentale agréé.

COMPRÉHENSION DE LA DÉTRESSE ÉMOTIONNELLE

Le stress est causé par le fait d'être ici et de vouloir être ailleurs ~Eckhart
Tolle~

CHAPITRE UN

Nous éprouvons tous des émotions. Les émotions sont des réactions internes naturelles qui motivent et guident notre comportement. Si nous n'écoutons pas nos émotions, nous risquons de réagir aveuglément sans être pleinement conscients de ce dont nous avons besoin ou de ce que nous voulons. En tant qu'êtres humains, nous sommes conçus pour ressentir toute une gamme d'émotions, dont certaines peuvent être agréables et d'autres, désagréables. La plupart des gens n'aiment pas l'inconfort émotionnel. Nous n'aimons peut-être pas cela, mais ressentir des émotions désagréables fait partie intégrante de la vie, aujourd'hui plus que jamais! Ce chapitre vous fournira quelques outils pour gérer les émotions désagréables.

- **Stratégies d'adaptation saines**
- **Un agenda**
- **Un journal de gratitude**
- **Conseils d'hygiène du sommeil**
- **Difficultés d'adaptation courantes**





Stratégies d'adaptation saines

**COCHEZ LES CASES DES ACTIVITÉS QUE VOUS
FAITES POUR PRENDRE SOIN DE VOUS.**

- MANGER DES REPAS ÉQUILIBRÉS
- COMMUNIQUER AVEC LA FAMILLE OU LES AMIS VIRTUELLEMENT, PAR TÉLÉPHONE OU PAR COURRIER
- MÉDITER (MÊME SI CE N'EST QUE 2 MINUTES)
- ALLUMER UNE BOUGIE AROMATIQUE
- REMPLIR UN JOURNAL DE GRATITUDE
- PRATIQUER LA RESPIRATION PROFONDE
- ÉCOUTER DE LA BONNE MUSIQUE
- AUGMENTER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
- LIMITER L'ÉCOUTE DES NOUVELLES DÉRANGEANTES
- FAIRE QUELQUE CHOSE DE BIENVEILLANT
- PASSER DU TEMPS DANS LA NATURE
- PRENDRE UN BAIN AUX CHANDELLES
- DANSER, DANSER, DANSER!
- FAIRE UNE NOUVELLE RECETTE
- LIRE UN LIVRE

Date:



Mon agenda

CHOSSES À FAIRE

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

OBJECTIFS POUR AUJOURD'HUI

MOYENS QUE JE VAIS UTILISER POUR PRENDRE SOIN DE MOI

CINQ CHOSES

pour lesquelles je suis reconnaissant

1.

2.

3.

4.

5.

Dans un monde chaotique, prenez
conscience des belles choses qui se
passent dans votre vie.





HYGIÈNE DU SOMMEIL



L'HEURE DU COUCHER ET DU RÉVEIL

L'UN DES MEILLEURS MOYENS D'ENTRAÎNER VOTRE CORPS À DORMIR EST DE VOUS COUCHER ET DE VOUS LEVER PLUS OU MOINS AUX MÊMES HEURES

SE LEVER ET RÉESSAYER

SI VOUS NE DORMEZ PAS AU BOUT DE 20 MINUTES, LEVEZ-VOUS ET FAITES QUELQUE CHOSE DE RELAXANT OU D'ENNUYEUR JUSQU'À CE QUE VOUS VOUS SENTIEZ SOMNOLENT, PUIS RETOURNER AU LIT

ÉVITER LA CAFÉINE, L'ALCOOL ET LA NICOTINE

ÉVITER LA CAFÉINE, L'ALCOOL ET LA NICOTINE AU MOINS 4 À 6 HEURES AVANT D'ALLER AU LIT

LE LIT EST FAIT POUR DORMIR

ESSAYER DE NE PAS UTILISER VOTRE LIT À D'AUTRES FINS QUE LE SOMMEIL ET LES ACTIVITÉS SEXUELLES AFIN QUE VOTRE CORPS ASSOCIE LE LIT AU SOMMEIL OU AUX ACTIVITÉS SEXUELLES

ÉVITER LES SIESTES

IL EST PRÉFÉRABLE D'ÉVITER LES SIESTES PENDANT LA JOURNÉE POUR QUE VOUS SOYEZ SÛR D'ÊTRE SOMNOLENT À L'HEURE DU COUCHER

CRÉER UN RITUEL DE SOMMEIL

ÉTABLISSER UNE ROUTINE POUR RAPPELER À VOTRE CORPS QU'IL EST TEMPS DE DORMIR, PAR EXEMPLE, FAITES DES ÉTIREMENTS, DE LA MÉDITATION OU DE LA LECTURE

FAIRE RÉGULIÈREMENT DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'EXERCICE QUOTIDIEN FAVORISE LE SOMMEIL, MAIS NE RIEN FAIRE DE TROP EXIGEANT 4 HEURES AVANT LE COUCHER

RÉDUIRE LE TEMPS D'ÉCRAN

REGARDER LA TÉLÉVISION, UTILISER UNE TABLETTE, UN TÉLÉPHONE INTELLIGENT, UN ORDINATEUR OU UN AUTRE APPAREIL ÉLECTRONIQUE AVANT LE COUCHER PERTURBENT LE RYTHME CIRCADIEN, ALTÈRENT LA PRODUCTION DE MÉLATONINE ET RENDENT

L'ENDORMISSEMENT PLUS DIFFICILE. CRÉER UN COUVRE-FEU NUMÉRIQUE ET LE FIXER AU MOINS 2 HEURES AVANT LE COUCHER. ABSOLUMENT AUCUN ÉCRAN DANS LA CHAMBRE À COUCHER

NE PAS REGARDER L'HEURE

BEAUCOUP DE GENS QUI ONT DU MAL À DORMIR ONT TENDANCE À TROP REGARDER L'HEURE. VÉRIFIER SOUVENT L'HEURE PENDANT LA NUIT PEUT ACCROÎTRE L'ANXIÉTÉ

DIFFICULTÉS D'ADAPTATION COURANTES



Nous avons des ennuis lorsque nous agissons de manière impulsive pour échapper à nos émotions désagréables. Le problème avec les stratégies qui consistent à éviter l'inconfort émotionnel c'est qu'elles ne fonctionnent qu'à court terme et peuvent entraîner des problèmes à long terme.

Parmi les stratégies de fuite émotionnelle courantes, on peut citer :

- L'évitement
- L'engourdissement et le retrait
- La colère

Évitement : La peur nous avertit de ce qui pourrait menacer notre survie. Si nous essayons d'éviter un problème lorsque nous ressentons de la peur, nous risquons d'avoir des ennuis. Imaginez si nos ancêtres avaient ignoré leur peur du tigre! Contrairement à la distraction (mettre nos soucis et nos pensées de côté jusqu'à ce que nous ayons le temps de les traiter de manière productive), l'évitement est une méthode de fuite qui peut prendre diverses formes, comme éviter des situations ou chercher constamment à se rassurer plutôt que se concentrer sur la résolution du problème. D'autres personnes évitent les pensées et les sentiments stressants par des comportements répétitifs, comme constamment vérifier si tout est bien propre ou entreprendre des actions à répétition pour tenter de chasser les pensées stressantes. Voici quelques exemples d'évitement que l'on observe pendant une pandémie:

- Ne pas suivre les recommandations des professionnels de la santé, comme pratiquer la distanciation physique ou se laver les mains, car cela reviendrait à reconnaître la gravité de la situation.
- Repousser la détresse au moyen d'activités de distraction continues ou répétitives comme passer beaucoup de temps sur les médias sociaux ou encore jouer au casino en ligne ou du magasinage en ligne. Cela est particulièrement problématique si de telles activités vous empêchent de prendre le temps de planifier efficacement la gestion des changements requis à ce moment-là, ou si elles mettent en péril votre situation financière ou les relations avec vos proches.

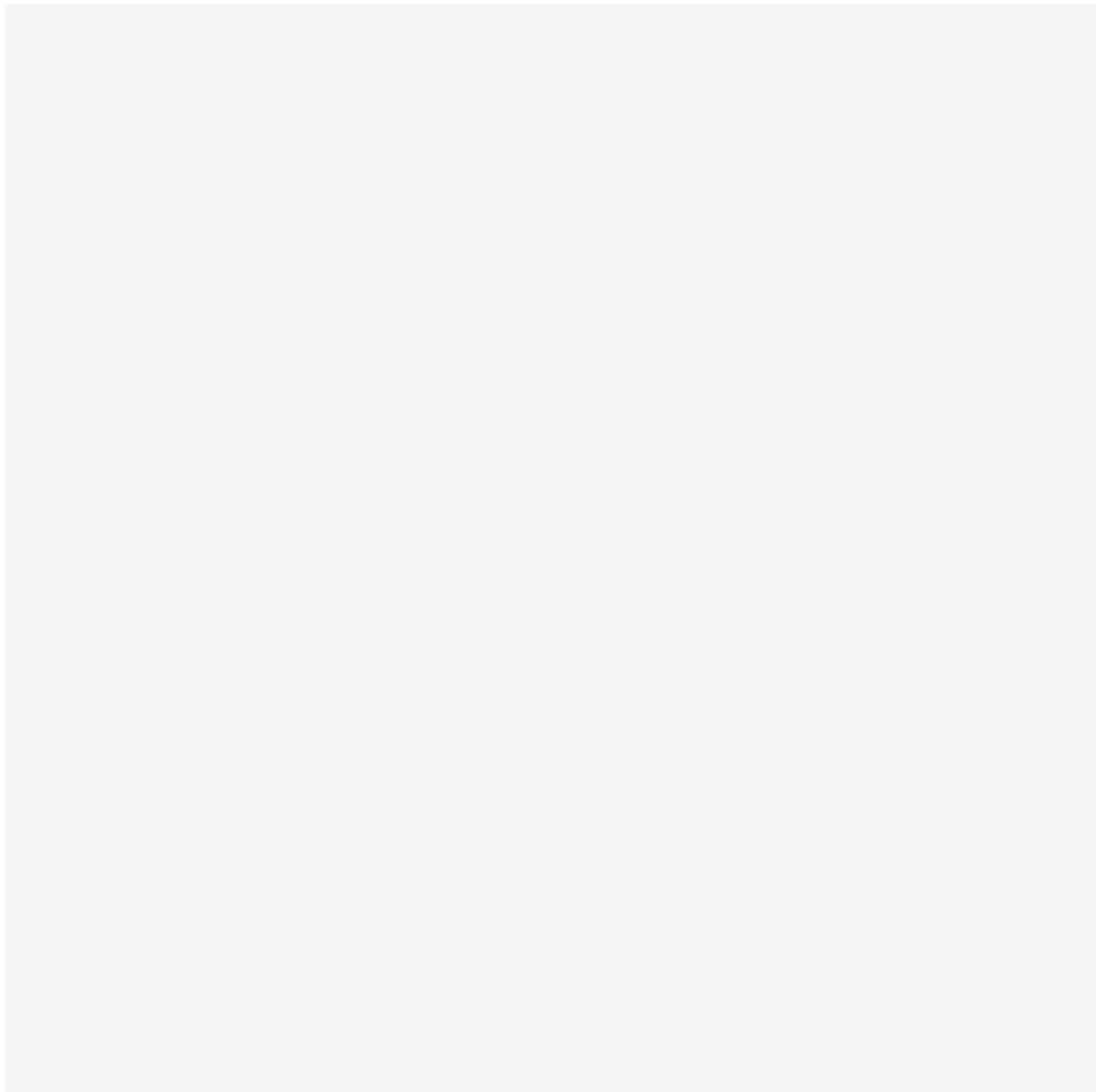
Engourdissement et le retrait : L'engourdissement et le repli sur soi-même sont deux choses que l'on fait pour réprimer les émotions désagréables. La façon la plus courante de le faire est de consommer de l'alcool ou des drogues pour fuir. L'hyperphagie et le sommeil excessif sont également des formes d'évasion courantes.

Colère : La colère est intéressante, car je constate souvent dans ma pratique qu'il s'agit d'une émotion secondaire, ce qui signifie qu'une personne ressent initialement une émotion plus désagréable comme le rejet, l'anxiété ou la tristesse, mais ressent et exprime plutôt de la colère. Parmi les exemples de colère secondaire, on peut citer le fait de rejeter la responsabilité de la pandémie actuelle sur certains groupes, d'avoir des accès de colère contre votre famille ou vos colocataires à cause de la perturbation de votre routine, et d'éprouver une colère justifiée envers les groupes marginalisés qui ne respectent pas les recommandations de distanciation physique, mais qui n'ont guère le choix en raison de formes d'oppression systémiques telles que la pauvreté.



DIFFICULTÉS D'ADAPTATION COURANTES

Prenez le temps de vous demander ce que vous faites pour vous débarrasser des émotions désagréables et des techniques de fuite émotionnelle que vous utilisez.



RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

LES ÉMOTIONS SONT COMME LES VISITEURS,
LAISSEZ-LES VENIR ET PARTIR ~MOOJI~

CHAPITRE DEUX

La régulation émotionnelle est la capacité de contrôler ou d'influencer la façon dont vous vivez et exprimez vos émotions. Pour réguler vos émotions, vous devez les comprendre. Vous pouvez y parvenir en apprenant à faire deux choses:

- Apprenez à reconnaître vos propres émotions : Le simple fait de nommer vos émotions peut vous aider à les réguler. La recherche neurocognitive a démontré que l'identification des émotions (mettre des mots sur les émotions) peut diminuer la réactivité émotionnelle. La majorité des personnes avec lesquelles je travaille ont de la difficulté à identifier ou à décrire leurs sentiments.
- Comprenez ce que les émotions font pour vous : Il peut être difficile de changer les émotions lorsque vous ne comprenez pas d'où elles viennent ni pourquoi elles existent. En bref, les émotions motivent notre comportement, communiquent quelque chose aux autres, nous signalent ce qui est important dans notre environnement, et les réactions émotionnelles peuvent nous fournir des informations importantes au sujet d'une situation particulière.

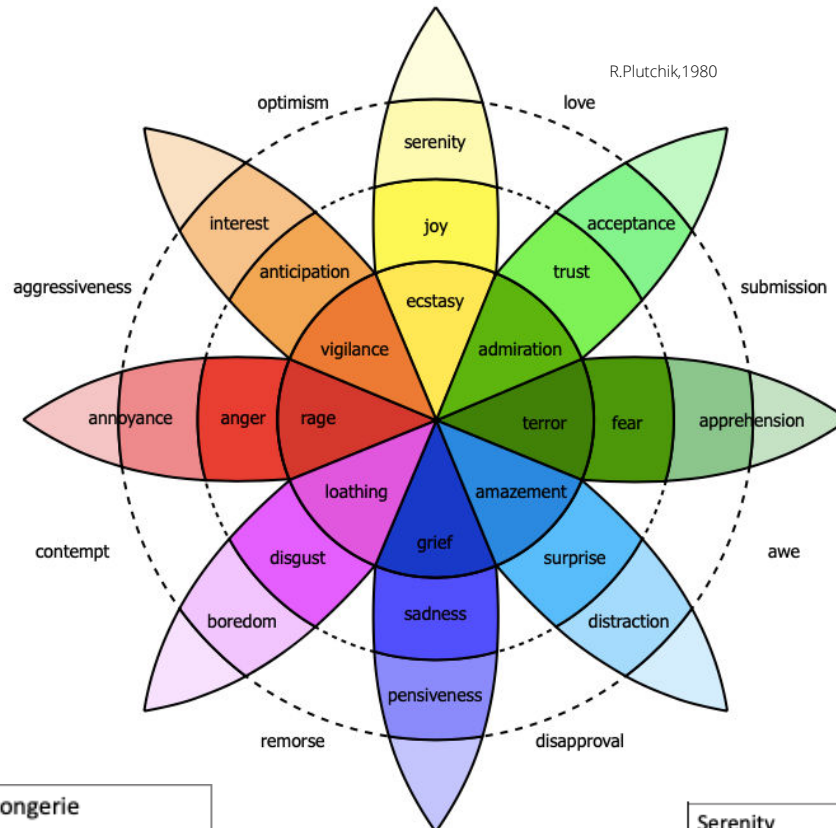
Les trois sections suivantes vous aideront à favoriser la connaissance des émotions, à nommer les émotions et à mieux comprendre comment gérer les émotions fortes.





ROUE DES ÉMOTIONS

VEUILLEZ CONSULTER LA ROUE DES ÉMOTIONS CI-DESSOUS POUR FAVORISER LA PLEINE CONSCIENCE ÉMOTIONNELLE



| | |
|----------------|--------------|
| pensiveness | songerie |
| sadness | tristesse |
| grief | chagrin |
| remorse | remords |
| boredom | ennui |
| disgust | dégoût |
| loathing | aversion |
| contempt | mépris |
| annoyance | contrariété |
| anger | colère |
| rage | rage |
| aggressiveness | agressivité |
| interest | intérêt |
| anticipation | anticipation |
| vigilance | vigilance |

| | |
|--------------|----------------|
| Serenity | sérénité |
| joy | joie |
| ecstasy | extase |
| love | amour |
| acceptance | acceptation |
| trust | confiance |
| admiration | admiration |
| submission | soumission |
| apprehension | appréhension |
| fear | peur |
| terror | terreur |
| awe | crainte |
| distraction | distraction |
| surprise | surprise |
| amazement | étonnement |
| disapproval | désapprobation |

UTILISEZ LA ROUE DES ÉMOTIONS POUR FAIRE L'EXERCICE DE LA PAGE SUIVANTE



CONSCIENCE ÉMOTIONNELLE

● **Étape 1 : Remarquer et observer**

Souvenez-vous de la dernière fois où vous avez ressenti une forte émotion désagréable. Quelle sensation physique avez-vous ressentie? (des papillons, une lourdeur, de la chaleur, etc.)

● **Étape 2 : Nommer l'émotion**

À quelle émotion (sur la roue) correspond cette sensation? (des sensations telles que des papillons peuvent être associées à de l'anxiété, à de la lourdeur, à de la tristesse, à de la chaleur et à de la colère)

● **Étape 3 : Adopter et autoriser**

Pouvez-vous accepter cette émotion?

● **Étape 4 : Besoin**

L'émotion vous fait pressentir quel besoin? Anxiété = réconfort ou sécurité; tristesse = consolation ou réconfort; et colère = besoin de limites ou violation des limites.

● **Étape 5 : Action**

Que devez-vous faire pour répondre à ce besoin? Anxiété = j'ai besoin d'être rassuré ou sécurisé; tristesse = j'ai besoin d'être consolé ou réconforté; et colère = j'ai besoin de m'affirmer et de fixer mes limites.

Adaptation de Emotion Theory (Elliott et coll., 2002)



METTONS LE TOUT EN PRATIQUE!

UTILISEZ CES EXERCICES POUR VOUS AIDER À NOMMER VOS ÉMOTIONS

✓ EXERCICE N°1 : VÉRIFICATION DU MATIN

QU'EST-CE QUE JE RESSENS?

DE QUOI AI-JE BESOIN?

PENSÉES ET RÉFLEXIONS

✓ EXERCICE N° 2 : VÉRIFICATION DANS LA JOURNÉE

QU'EST-CE QUE JE RESSENS?

DE QUOI AI-JE BESOIN?

PENSÉES ET RÉFLEXIONS

✓ EXERCICE N° 3 : VÉRIFICATION DANS LA SOIRÉE

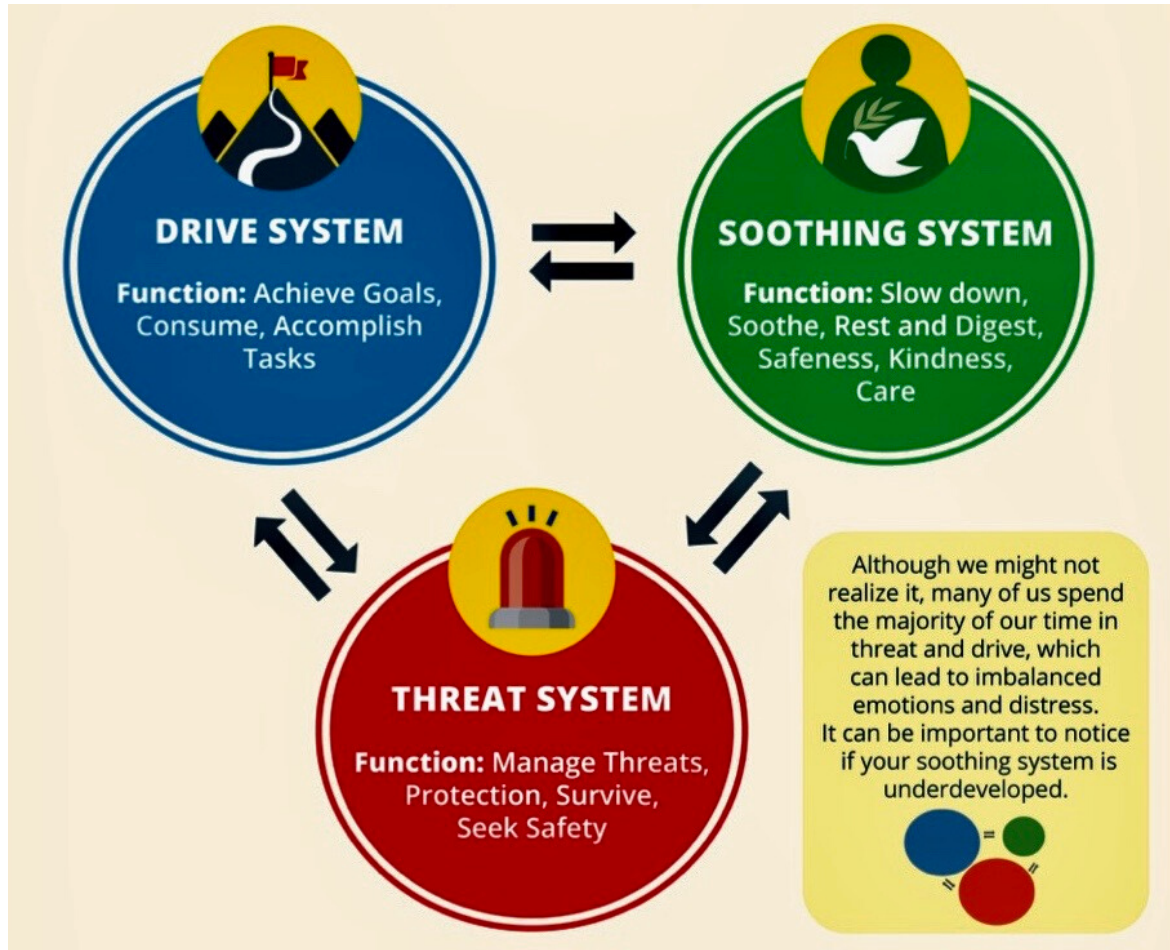
QU'EST-CE QUE JE RESSENS?

DE QUOI AI-JE BESOIN?

PENSÉES ET RÉFLEXIONS



SYSTÈMES DE RÉGULATION ÉMOTIONNELLE



Adaptation de Gilbert (2009). The Compassionate Mind, Londres : Constable et Robertson. Réalisé par NICABM.

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DRIVE SYSTEM | SYSTÈME AXÉ SUR LES PULSIONS |
| Function: Achieve Goals, Consume, Accomplish Tasks | Fonctions : atteinte des buts, consommation, accomplissement de tâches |
| SOOTHING SYSTEM | SYSTÈME AXÉ SUR L'APAISEMENT |
| Function: Slow down, Soothe, Rest and Digest, Safeness, Kindness, Care | Fonctions : ralentissement, calme, repos et assimilation, sécurité, bonté, attention |
| THREAT SYSTEM | SYSTÈME AXÉ SUR LE DANGER |
| Function: Manage Threats, Protection, Survive, Seek Safety | Fonctions : gestion des menaces, protection, survie, recherche de sécurité |
| Although we might not realize it, many of us spend the majority of our time in threat and drive, which can lead to imbalanced emotions and distress. It can be important to notice if your soothing system is underdeveloped. | Même si nous ne nous en rendons pas compte, beaucoup d'entre nous passent la majorité de leur temps dans les systèmes axés sur le danger et les pulsions, ce qui peut entraîner un déséquilibre des émotions et de la détresse. Il pourrait être important de vérifier si votre système d'apaisement est sous-développé. |



SYSTÈMES DE RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

J'imagine que beaucoup d'entre nous ont passé une grande partie de leur temps dans le système axé sur le danger. Dans l'espace ci-dessous, dessinez les systèmes selon les dimensions qui correspondent à votre situation actuelle.

2. Dessinez les systèmes de la façon dont vous souhaitez qu'ils soient.

3. Quelles sont les trois choses que vous pouvez faire pour changer la façon de vous adapter à la situation?



ACCEPTATION RADICALE

LA SÉRÉNITÉ VIENT QUAND ON REMPLACE NOS
ATTENTES PAR L'ACCEPTATION ~BOUDDHA ~

CHAPITRE TROIS

La COVID-19 est une maladie causée par un nouveau virus, et l'état de la situation concernant cette maladie fait l'objet d'incessantes mises à jour. L'incertitude qui entoure le virus, et les changements qui s'opèrent rapidement, font sans doute que la plupart d'entre nous se sentent nerveux. C'est normal, et cela peut nous motiver à prendre des mesures pour nous protéger et protéger les autres, et à en apprendre plus sur la pandémie.

L'acceptation consiste à accepter le présent sans s'acharner à vouloir le changer. Lorsque vous cessez de lutter contre la réalité, vous n'êtes alors plus contrarié par la situation qui n'est pas comme vous le souhaitez et vous commencez à vous libérer de l'amertume. L'idée, au cœur de l'acceptation radicale, est que la vie peut valoir la peine d'être vécue même si elle comporte des événements pénibles.

L'adoption d'une approche d'acceptation peut être importante lorsqu'on est confronté à une situation qui nous dépasse, comme celle que nous vivons actuellement. Il s'agit de reconnaître et d'accepter la réalité telle qu'elle est, même si c'est difficile. Il ne s'agit pas de faire l'autruche et, par exemple, de poursuivre nos activités quotidiennes comme si rien n'avait changé. Bon nombre de nos habitudes ont changé de manière substantielle. Il suffit d'admettre ce qui est, de réfléchir aux gestes que nous pouvons faire et de réagir en conséquence. Il s'agit de prendre conscience de ce qui est hors de notre contrôle, mais aussi de ce qui est sous notre contrôle. L'acceptation est difficile, mais les deux sections qui suivent vous aideront à élaborer votre propre plan d'acceptation.

- **Accepter la détresse**
- **Les 5 étapes de l'acceptation**





ACCEPTER LA DÉTRESSE

● **Étape 1 : Regarder ou observer**

Soyez attentif, comme si vous étiez un tiers observateur, à ce que vous ressentez dans le moment présent. Au besoin, portez une attention particulière aux sensations de votre corps ou aux réactions que votre corps a pour vous donner des indices sur ce que vous ressentez. Quelle que soit votre réaction face à l'émotion, vous n'êtes pas vos émotions, vous êtes l'observateur de vos émotions. (Tolle, 2010)

● **Étape 2 : Nommer l'émotion**

Votre discours intérieur peut ressembler à « ...il y a de la peur, je la sens dans les battements rapides de mon cœur », ou « ...il y a de la colère, je la sens dans le serrement de ma mâchoire ». Compte tenu de ce que vous avez observé, nommez l'émotion que vous ressentez.

● **Étape 3 : Être curieux et ne pas juger**

Essayez de ne pas juger le sentiment comme étant bon ou mauvais, juste ou faux. Il est ce qu'il est.

● **Étape 4 : Imagerie**

L'utilisation de l'imagerie peut souvent être utile pour vous permettre de favoriser cette perspective d'observateur détaché. Certaines personnes aiment l'image d'une vague de l'océan, où les émotions montent et descendent.





LES 5 ÉTAPES DE L'ACCEPTATION

L'acceptation ne se fait pas en une seule étape facile. La Dre Neff et d'autres chercheurs ont décrit cinq étapes pour parvenir à l'acceptation. Pour chaque étape, écrivez un exemple tiré de votre propre expérience.

● **1 : Résister**

Lutter contre ce qui se passe – « Disparais! »

● **2 : Explorer**

Faire face au malaise avec curiosité – « Qu'est-ce que je ressens? »

● **3 : Tolérer**

Supporter en toute sécurité, tenir bon – « Je n'aime pas ça, mais je peux le supporter. »

● **4: Accueillir**

Laisser les sentiments aller et venir – « C'est correct, je peux faire de la place pour ça. »

● **5: Apprivoiser**

Voir la valeur des expériences émotionnelles difficiles – « Que puis-je en tirer? »

ATTÉNUATION DE LA DÉTRESSE ÉMOTIONNELLE

*LE STRESS EST CAUSÉ PAR LE FAIT D'ÊTRE « ICI » ET
DE VOULOIR ÊTRE « AILLEURS » ~ECKHART TOLE*

CHAPITRE QUATRE

Accepter et atténuer la détresse sont des approches très différentes, et le maintien d'un équilibre entre l'acceptation et l'atténuation est la clé pour favoriser la tolérance à la détresse. L'objectif principal du présent manuel est de vous permettre d'apprendre à accepter les émotions fortes que vous vivez actuellement et, dans cette optique, de travailler à améliorer votre expérience émotionnelle. En gros, vous devez d'abord ressentir l'émotion, l'accepter, la vivre, puis prendre des mesures pour l'atténuer. Si vous êtes particulièrement stressé, donnez-vous la permission de mettre de côté les stratégies d'acceptation du chapitre précédent et concentrez-vous sur l'atténuation de votre détresse.

- **Atténuation, de la détresse**
- **Activités de distraction**
- **Compétence STOP**
- **Compétence TEMPÈRE**





ATTÉNUATION DE LA DÉTRESSE

Trouver des moyens simples d'être actif ou de s'apaiser quand on se sent en détresse est essentiel à l'amélioration de son expérience émotionnelle. De nombreuses activités peuvent vous aider à participer activement au moment présent pour réduire le stress, et les activités d'apaisement peuvent vous apporter un sentiment de calme et une impression de vous occuper de vous. Les activités énumérées ci-dessous peuvent vous aider à réduire l'intensité de la détresse que vous pourriez ressentir et à accroître la pleine conscience et l'apaisement. Encerclez les activités que vous prévoyez faire et ajoutez-en d'autres si vous le souhaitez.

ACTIVITÉS POUR S'ACTIVER

- Faire de l'exercice
- Marcher
- Faire de la course
- Soulever des poids
- Faire du ménage
- Faire du lavage
- Passer l'aspirateur
- Jardiner
- Cuisiner
- Appeler un ami
- Regarder un bon film
- Lire un livre
- Faire un casse-tête
- Faire quelque chose d'attentionné
- Rendre service à quelqu'un

ACTIVITÉS POUR S'APAISER

- Prendre un bon repas
- Déguster sa boisson préférée (sans alcool)
- Faire un pique-nique à l'intérieur
- Allumer une bougie
- Regarder les étoiles
- Écouter de la musique apaisante
- Porter attention aux sons de la nature
- Chanter
- Mettre son parfum préféré
- Prendre une longue douche
- Jouer avec un animal
- Se faire un bain de pieds
- Méditer
- Trouver du sens et un but à la détresse
- Se concentrer sur les aspects positifs de la vie
- Faire une séance de relaxation
- Pratiquer la respiration lente

ACTIVITÉS DE DISTRACTION



Les méthodes de distraction fonctionnent en réduisant le contact avec les stimuli émotionnels pour éventuellement réduire l'intensité émotionnelle. Le mot ACCORDS est un outil mnémotechnique pour ces stratégies de la thérapie comportementale dialectique (TCD)

A

ACTIVITÉS : SE CONCENTRER SUR UNE TÂCHE À ACCOMPLIR, REGARDER UN FILM, NETTOYER UNE PIÈCE, FAIRE UNE PROMENADE, ENVOYER UN COURRIEL, APPELER UN AMI, ÉCOUTER DE LA MUSIQUE, CONSTRUIRE QUELQUE CHOSE, PASSER DU TEMPS AVEC SES ENFANTS, FAIRE DES CASSE-TÊTES, LIRE, JOUER AUX CARTES

C

CONTRIBUTIONS: FAIRE DU BÉNÉVOLAT, AIDER UN AMI OU UN MEMBRE DE LA FAMILLE, ENVOYER DES MESSAGES D'ENCOURAGEMENT, FAIRE QUELQUE CHOSE DE GENTIL POUR QUELQU'UN, FAIRE QUELQUE CHOSE D'ATTENTIONNÉ

C

COMPARAISONS: COMPARER LES ÉMOTIONS RESENTIES MAINTENANT À CELLES D'UNE ÉPOQUE OÙ L'ON RESSENTAIT DES ÉMOTIONS DIFFÉRENTES, PENSER AUX PERSONNES QUI S'ADAPTENT MOINS BIEN QUE SOI, SE COMPARER À CEUX QUI ONT MOINS DE CHANCE, LIRE AU SUJET DES AUTRES QUI SOUFFRENT

O

OUBLIER: QUITTER LA SITUATION MENTALEMENT, UN MUR IMAGINAIRE ENTRE SOI ET LA SITUATION, PRENDRE CONSCIENCE DES RUMINATIONS ET DIRE « "NON! METS LA DOULEUR DE CÔTÉ, POUR LE MOMENT, COMME SI LE PROBLÈME N'EXISTAIT PAS" »

R

REMPILIR SES PENSÉES: COMPTER JUSQU'À 10, COMPTER LES COULEURS DANS UN TABLEAU, RÉPÉTER LES PAROLES D'UNE CHANSON DANS VOTRE TÊTE

D

DIRIGER LES ÉMOTIONS: LIRE DES LIVRES ÉDIFIANTS OU DRÔLES, ÉCOUTER DE LA MUSIQUE JOYEUSE, REGARDER DES ÉMISSIONS DE TÉLÉVISION JOYEUSES OU COMIQUES

S

SENSATIONS: SERRER TRÈS FORT UNE BALLE EN CAOUTCHOUC, ÉCOUTER DE LA MUSIQUE TRÈS FORTE, METTRE DE LA GLACE DANS SA MAIN OU DANS SA BOUCHE, SORTIR SOUS LA PLUIE OU LA NEIGE, PRENDRE UNE DOUCHE FROIDE



COMPÉTENCE STOP

La compétence STOP est utilisée lorsque vous commencez à agir de manière impulsive sans réfléchir. Elle sert à vous empêcher de réagir. Pour vous aider à garder le contrôle, utilisez la compétence STOP, qui consiste à : Stopper, se Tenir à distance, Observer et Procéder avec prudence. Exercez-vous à appliquer cette compétence de manière à ce qu'elle devienne une seconde nature. Vous voulez que la compétence STOP soit facilement accessible lorsque vous êtes émotionnellement dérégulé.

S

Ne vous contentez pas de réagir. Faites un STOP! Ne bougez plus, pas même un muscle! Vos émotions pourraient essayer de vous faire agir sans réfléchir. Gardez le contrôle!

T

Tenez-vous à distance par rapport à la situation. Faites une pause. Lâchez prise. Prenez une grande respiration. Ne laissez pas vos émotions vous faire agir de façon impulsive.

O

Observez. Remarquez vos pensées et émotions. Observez ce que les autres disent ou font.

P

Procédez de manière consciente. Agissez en connaissance de cause. Pour décider de ce qu'il faut faire, tenez compte de vos pensées et émotions, de la situation et des pensées et émotions des autres personnes. Réfléchissez à vos objectifs. Demandez-vous : quelles actions vont aggraver ou améliorer la situation?

FEUILLE DE TRAVAIL POUR LA COMPÉTENCE STOP



Situation de détresse : Quelle est la cause de la détresse? Qui était impliqué? Où cela s'est-il produit? Quand?

Sur une échelle de 1 à 10 (10 étant la détresse la plus grave), quel niveau de détresse cette situation m'a-t-elle causé?

Décrivez comment vous avez mis en pratique

S

T

O

P

Décrivez les résultats obtenus après avoir utilisé la compétence STOP.



COMPÉTENCE TEMPERÉ

La compétence TEMPERÉ doit être utilisée lorsque vous avez besoin de réduire rapidement l'intensité émotionnelle. Comme pour la compétence STOP, vous devez essayer de vous exercer à mettre en pratique ces compétences pour qu'elles deviennent une seconde nature.

FAIRE BAISSER SA TEMPÉRATURE AVEC DE L'EAU FROIDE (POUR SE CALMER RAPIDEMENT)*

- RETENEZ VOTRE SOUFFLE, METTEZ VOTRE VISAGE DANS UN BOL D'EAU FROIDE, OU
- METTEZ UN SACHET D'EAU FROIDE (SAC DE TYPE ZIPLOC) SUR VOS YEUX ET VOS JOUES

- LAISSEZ-LE PENDANT 30 SECONDES

FAIRE DES EXERCICES INTENSES (POUR CALMER VOTRE CORPS LORSQU'IL EST ACTIVÉ PAR L'ÉMOTION)

- FAITES DES EXERCICES INTENSES, NE SERAIT-CE QUE POUR UNE COURTE PÉRIODE
- DÉPENSEZ L'ÉNERGIE PHYSIQUE EMMAGASINÉE PAR VOTRE CORPS EN COURANT, EN MARCHANT VITE, EN SAUTANT, EN SOULEVANT DES POIDS, ETC.

RESPIRATION RYTHMÉE (RYTHMER SA RESPIRATION EN LA RALENTISSANT)

- RESPIREZ PROFONDÉMENT DANS VOTRE VENTRE
- RALENTISSEZ VOTRE RYTHME D'INSPIRATION ET D'EXPIRATION (EN MOYENNE, 4-5 RESPIRATIONS PAR MINUTE)
- EXPIREZ PLUS LENTEMENT QUE VOUS INSPIREZ (5 SECONDES POUR L'INSPIRATION ET 7 SECONDES POUR L'EXPIRATION)

RELAXATION MUSCULAIRE PROGRESSIVE (POUR SE CALMER AVEC LA RMP EN EXPIRANT)

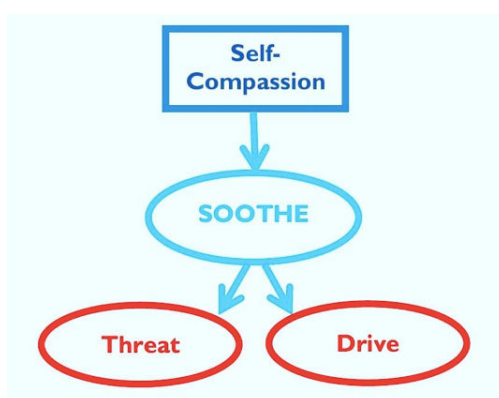
- PENDANT QUE VOUS INSPIREZ À FOND DANS VOTRE VENTRE, CONTRACTEZ LES MUSCLES DE VOTRE CORPS
- REMARQUEZ LA TENSION DANS VOTRE CORPS
- TOUT EN EXPIRANT, DITES « RELAXE » DANS VOTRE TÊTE
- RELÂCHEZ LA TENSION
- REMARQUEZ LA DIFFÉRENCE DANS VOTRE CORPS

AUTO-COMPASSION

LORSQUE NOUS ÉPROUVONS DES DIFFICULTÉS, NOUS MANIFESTONS DE LA COMPASSION À NOTRE ÉGARD NON PAS POUR NOUS SENTIR MIEUX, MAIS PARCE QUE NOUS SOUFFRONS ~ KRISTIN NEFF ~

CHAPITRE CINQ

Prendre soin de soi est essentiel en cette période de grande instabilité mondiale. Des recherches ont démontré l'autocompassion est associée à la santé mentale et au bien-être. Le Dr Paul Gilbert, psychologue clinicien associé aux trois systèmes de régulation des émotions connus sous le nom de systèmes axés sur la menace, sur les pulsions et sur l'apaisement (rappel du chapitre deux), affirme que le système d'apaisement a un effet calmant sur le système axé sur la menace et celui sur les pulsions. Ceci est important, car sans notre système d'apaisement, nos systèmes axés sur la menace et sur les pulsions deviennent trop actifs et peuvent conduire à des émotions désagréables telles que l'anxiété, la colère et la tristesse. Si la bonté des autres peut stimuler le système d'apaisement, l'autocompassion peut aussi le faire (utile pendant les périodes de distanciation sociale).



La Dre Kristin Neff est la psychologue à qui l'on a attribué la validation empirique de l'autocompassion. Elle décrit l'autocompassion comme « une pratique dans laquelle nous apprenons à être un bon ami pour nous-mêmes au moment où nous en avons le plus besoin – pour devenir un allié intérieur plutôt qu'un ennemi intérieur ». (Neff, 2018) Les feuilles de travail suivantes vous aideront à favoriser l'autocompassion.

Sous-dimensions de d'autocompassion

Questionnaire sur l'autocompassion

Pleine conscience





TROIS SOUS-DIMENSIONS DE L'AUTOCOMPASSION

- Pleine conscience : être dans le moment présent
- Bienveillance envers soi-même : plutôt que d'être sévère, nous nous soutenons et nous encourageons nous-même
- Humanité commune : reconnaissance que nous avons tous des défauts et que nous évoluons.



Neff, 2018

| The Three Elements of Self-Compassion | Les trois éléments de l'autocompassion |
|---------------------------------------|----------------------------------------|
| Self-Kindness | Bienveillance envers soi-même |
| Common Humanity | Humanité commune |
| Mindfulness | Pleine conscience |



QUESTIONNAIRE SUR L'AUTOCOMPASSION

LE QUESTIONNAIRE SUIVANT VOUS DONNERA UNE IDÉE DE VOTRE AUTOCOMPASSION. PLUS VOUS ENDOSSEZ D'ITEMS, PLUS VOUS ÊTES SUSCEPTIBLE DE FAIRE PREUVE D'AUTOCRITIQUE, CE QUI INDIQUE QUE VOUS POURRIEZ TIRER PROFIT DES PRATIQUES D'AUTOCOMPASSION.

| | Cocher les énoncés qui s'appliquent |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Je trouve cela difficile d'être bon envers moi | |
| Si quelque chose tourne mal, je me blâme toujours | |
| Je ne mérite pas de faire de bonnes choses pour moi | |
| Je suis très critique envers moi quand les choses vont mal | |
| Quand je traverse une période difficile, je ne pense même pas à m'occuper de moi comme je le ferais pour un ami | |
| Je reste centré sur mes fautes et mes défauts et ne peux les laisser passer | |
| Si je fais une erreur, je suis très dur envers moi | |
| Quand j'éprouve des difficultés, je me traite sévèrement | |
| Je ne peux pas accepter les erreurs que j'ai faites ni les choses que j'ai mal faites | |
| Je pense sans cesse à ce que je n'aime pas chez moi | |
| Je ne suis pas très tendre envers moi quand je souffre émotionnellement | |
| Si je fais une erreur, j'ai le sentiment que je dois être puni | |
| J'ai l'impression d'être le seul à éprouver des difficultés ou à échouer | |

La Dre Neff a créé une échelle d'autocompassion pour les chercheurs, qui peut être consultée à l'adresse suivante

<https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2020/01/ShortSCS.pdf>

EXERCICE DE PLEINE CONSCIENCE

La pleine conscience est un élément clé de l'autocompassion, car nous devons être à l'affût de notre douleur si l'on veut y répondre avec bonté. La pleine conscience nous permet de faire face à la réalité de notre expérience en étant présents avec nos pensées et nos émotions. La pratique courante de la pleine conscience consiste à prendre conscience de sa respiration, à porter attention chaque fois que l'esprit s'en éloigne, à constater cet éloignement et à rediriger l'esprit vers la respiration comme point d'ancrage au moment présent.

1) Pour débiter l'exercice, asseyez-vous sur une chaise dans une position confortable, puis posez-vous les questions suivantes:

- Qu'est-ce que je vis en ce moment?
- Quelles sont les pensées et les émotions qui m'entourent?
- Quelles sont les sensations corporelles présentes?
- Permettez-vous simplement de reconnaître, d'observer et de décrire ces expériences à vous-même, sans les juger et sans essayer de les changer ou de les faire disparaître. Faites cet exercice durant 30 secondes à 1 minute.

2) Prenez conscience de votre respiration en vous concentrant sur les sensations de votre souffle lorsque vous inspirez et expirez. Soyez conscient des mouvements de va-et-vient des sensations dans votre abdomen à tous les instants, en laissant les pensées s'échapper à chaque expiration. Dites-vous « sois calme », « détends-toi » ou « lâche prise » à chaque expiration. Si votre esprit s'égaré vers d'autres pensées, émotions et sensations, n'essayez pas de les changer ou de les faire disparaître. Accueillez-les simplement, laissez-les être là, puis relâchez votre attention et concentrez-vous à nouveau sur votre respiration. Faites cet exercice durant 1 à 2 minutes.




3) Maintenant, étendez votre conscience à la sensation dans la respiration de votre corps en étant conscient des sensations dans tout votre corps. Si vous ressentez des émotions fortes vous pourriez peut-être vous dire à vous-même « peu importe ce que c'est, c'est correct, laisse-moi simplement les ressentir ». Permettez-vous de respirer avec ces émotions, et si votre esprit s'égaré vers des pensées ou des sensations inconfortables, il suffit de les reconnaître et de les laisser aller, puis de vous concentrer à nouveau sur la sensation de la respiration de tout votre corps. Continuez ainsi pendant encore 1 ou 2 minutes.






EXERCICE QUOTIDIEN DE PLEINE CONSCIENCE

Suivez le texte sur la pleine conscience fourni à la page précédente ou utilisez votre propre texte préféré. Notez après chaque exercice si vous vous êtes senti mieux ou pire, et combien de temps a duré l'exercice.




EXERCICE N°1 : PLEINE CONSCIENCE DU MATIN

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| AVANT, JE RESSENTAIS... | APRÈS, J'AI RESENTI... |
|  <input type="text"/> |  <input type="text"/> |
|  <input type="text"/> | |

EXERCICE N° 2 : PLEINE CONSCIENCE DANS L'APRÈS-MIDI

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| AVANT, JE RESSENTAIS... | APRÈS, J'AI RESENTI... |
|  <input type="text"/> |  <input type="text"/> |
|  <input type="text"/> | |

EXERCICE N° 3 : PLEINE CONSCIENCE DANS LA SOIRÉE

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| AVANT, JE RESSENTAIS... | APRÈS, J'AI RESENTI... |
|  <input type="text"/> |  <input type="text"/> |
|  <input type="text"/> | |

PLAN D'ACTION POUR LE MIEUX-ÊTRE



Le plan d'action pour le mieux-être englobe tout ce que vous avez appris au cours des cinq derniers chapitres.

Stratégies d'adaptation saines que j'utilise pour assurer mon bien-être.

Nouvelles habiletés d'adaptation saines que je compte essayer (consultez la page « Des idées d'adaptation saines » pour trouver des suggestions).

Les pièges dans lesquels je tombe lorsque je ne prends pas soin de moi (évitement, engourdissement et repli sur soi, colère)

Mes signes avant-coureurs signalant que j'éprouve des difficultés d'adaptation. Voici quelques exemples : perturbation du sommeil ou de l'appétit, irritabilité, tristesse, diminution de l'activité, consommation de substances et évitement des amis et de la famille.

Activités de distraction que je vais faire lorsque je vis des émotions désagréables (voir « Activités de distraction »).

Lorsque je vis des émotions fortes et stressantes et que je veux diminuer l'intensité immédiatement, je prévois essayer (revoir les compétences STOP ou TEMPERE)

Routines quotidiennes que je compte établir pour m'épanouir (revoir les suggestions telles que la création d'un agenda, d'un journal de gratitude, l'hygiène du sommeil, l'identification des émotions, l'acceptation et la pleine conscience).

Liste de verification du manuel

FÉLICITATIONS! VOUS ÊTES PARVENU À LA FIN DU
MANUEL. VOYEZ TOUTES LES HABILÉTÉS QUE VOUS
AVEZ ACQUISES!

- COMPRENDRE VOS ÉMOTIONS
- APPRENDRE DE NOUVELLES STRATÉGIES
D'ADAPTATION SAINES
- CRÉER UN AGENDA
- COMMENCER A TENIR UN JOURNAL DE GRATITUDE
- APPRENDRE DES MOYENS POUR MIEUX DORMIR
- RECONNAÎTRE LES FUITES ÉMOTIONNELLES
- CRÉER UN PLAN POUR LE MIEUX-ÊTRE
- TRAVAILLER SUR L'IDENTIFICATION DES ÉMOTIONS
- DÉCOUVRIR LES SYSTÈMES DE RÉGULATION DES
ÉMOTIONS
- APPRENDRE À ATTÉNUER LA DÉTRESSE
- ESSAYER LES COMPÉTENCES STOP OU TEMPERE
- DÉTERMINER VOTRE NIVEAU DE
AUTOCOMPASSION
- METTRE EN PRATIQUE LA PLEINE CONSCIENCE





DERNIÈRES RÉFLEXIONS

Je vous remercie de vous être joint à moi sur le chemin courageux de l'autoréflexion et de la croissance en ces temps incertains. La pratique de la conscience émotionnelle, la tolérance aux émotions désagréables, l'acceptation et l'autocompassion sont des compétences qui vous aideront toute votre vie et qui doivent être mises en pratique encore et encore. Nous n'arriverons jamais au point où nous n'avons plus besoin de les mettre en pratique, tout comme nous avons toujours besoin de dormir, de boire de l'eau et de manger chaque jour.

Ce manuel s'adresse à tous ceux d'entre vous qui ont des difficultés et qui font quand même de leur mieux. Il peut être téléchargé gratuitement à partir de mon site Web. Je demande à tous ceux qui l'utilisent de poser un geste d'entraide gratuit.

Je tiens à remercier mon partenaire et mes grands amis de m'avoir encouragé dans ce projet parallèle, de même que les docteurs Iryna Ivanova et Sarah Thompson, qui ont revu les chapitres et fait des commentaires pertinents. Prenez soin de vous et des autres!

Merci à Dre Monica Forero McGrath (de Santé Canada) et Constance Hache et André Hache et à l'équipe de Santé Psychologique d'Orléans pour la traduction de ce manuel.



RÉFÉRENCES

CAMH (2020, MARCH 17). *MENTAL HEALTH AND COVID-19*.
[HTTPS://WWW.CAMH.CA/EN/HEALTH-INFO/MENTAL-HEALTH-AND-
COVID-19](https://www.camh.ca/en/health-info/mental-health-and-covid-19)

CENTRE FOR CLINICAL INTERVENTIONS (2020, MARCH 21). *TOLERATING
DISTRESS*.
[HTTPS://WWW.CCI.HEALTH.WA.GOV.AU/RESOURCES/LOOKING-AFTER-
YOURSELF/TOLERATING-DISTRESS](https://www.cci.health.wa.gov.au/resources/looking-after-yourself/tolerating-distress)

ELLIOTT, R., WATSON, J., GOLDMAN, R., & GREENBERG, L (2002).
LEARNING EMOTION-FOCUSED THERAPY: THE PROCESS-EXPERIENTIAL
APPROACH TO CHANGE. AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION,
2009.

GILBERT, P. (2009). *THE COMPASSIONATE MIND*. LONDON: CONSTABLE-
ROBINSON. OAKLAND, CA: NEW HARBINGER.

LEAVISS, J., & UTTLEY, L. (2015). PSYCHOTHERAPEUTIC BENEFITS OF
COMPASSION-FOCUSED THERAPY: AN EARLY SYSTEMATIC REVIEW.
PSYCHOLOGICAL MEDICINE, 45 (5): 927-945.

LIEBERMAN, MD., EISENBERGER, N., CROCKETT, M., TOM, S., PFEIFER, J.,
WAY, B. (2007). PUTTING FEELINGS INTO WORDS: AFFECT LABELING
DISRUPTS AMYGDALA ACTIVITY IN RESPONSE TO AFFECTIVE STIMULI.
PSYCHOLOGICAL SCIENCE, 18 (5): 421-8.

LINEHAN, M. (1993). *SKILLS TRAINING FOR TREATING BORDERLINE
PERSONALITY DISORDER*. GUILFORD PRESS: NEW YORK, NY

NEFF, K. (2020, MARCH 20). *SELF COMPASSION*. [WWW.SELF-
COMPASSION.ORG](http://WWW.SELF-COMPASSION.ORG).

THOMPSON, S. (2018) FOCUS ON EMOTION [BLOG SERIES]. RETRIEVED
FROM [HTTPS://SA-EXCHANGE.CA/CATEGORY/EMOTIONS/](https://sa-exchange.ca/category/emotions/)

ZESSIN, U., DICKHAUSER, O., GARBADE, S. (2015). THE RELATIONSHIP
BETWEEN SELF-COMPASSION AND WELL-BEING: A META-ANALYSIS.
APPLIED PSYCHOLOGY: HEALTH AND WELL-BEING, 7 (3): 340-364.

**MAY WE BE HAPPY
MAY WE BE HEALTHY
MAY WE RIDE THE
WAVES OF OUR
LIVES
MAY WE LIVE IN
PEACE NO MATTER
WHAT WE ARE GIVEN**

~METTA PRAYER~

